

tekst: MARGE RAHU,
KAISA RUUL
fotod: KASPAR SAAREMETS



MORGANI KOMPLEKT:
Kõtt 49 eurot
Müstad püksid 60 eurot
Kaelakee 15 eurot
Pluus 40 eurot
Kingad 29 eurot
Suur käevõru 19 eurot
Väike käevõru 15 eurot

Buduaari kaalulangetaja Kristi: minust on saanud väga, väga õnnelik inimene!

Buduaari kaalulangetamise eksperiment on jõudnud lõpule. Särasilmne **Kristi (27)** saavutas oma sihtkaalu ja natukene rohkemgi! Terve aasta jooksul on lugejad Kristile buduaar.ee vahendusel kaasa elanud, kuid Kristil on oma kogemusest rääkida veel nii mõndagi põnevat. Uurime, kuidas Kristi end oma uue figuuriga tunneb. Kuidas üldse juhtus nii, et sale noor piiga aina kogukamaks muutuma hakkas ja milline oli Kristi teekond tagasi ideaalkaaluni?



Kristi enne kaalulangetusprojektiga alustamist.

Tahtejõud ja kohusetunne on Kristit alati iseloomustanud, sest ta on omandanud bakalaureusekraadi eripedagoogika erialal ning praegu on tal käsil magistriõpingute lõpetamine. Igapäevaselt tegeleb ta erivajadustega inimestega eripedagoogina. Seega pole üllatav, et Kristi ka kaalulangusprojekti edukalt lõpetas.

Lapsepõlves oli Kristi täiesti tavaline normaalkaalus aktiivne tüdruk. Ta armastas palju liikuda ja maal naabrilastega päevad läbi mängida. Hommikul läks Kristi esimese asjana õue ning tuppa tagasi meelitas vaid tühi kõht. Kristi leiab, et tema õnneliku lapsepõlve võtmesõnadeks olid aktiivsus, suurepärase kasvukeskkond maal, oma aiaaia heade saadustega, marjad ja viljapuud, toredad sõbrad, lemmikloomad ja armastav perekond. Kõlab nagu paradisi. Kristi keha hakkas muutuma üha suuremaks ja suuremaks koos antibeebipilide võtmisega. Arsti sõnul oli normaalne, et kaalul numbrid kasvavad. “See käibki asjaga kaasas,” leidis arst. Kristil ei jäänudki midagi üle, kui olukorraga leppida, sest arst teab ju paremini ja teda tuleb usaldada. Praegu suhtub Kristi sellesse skeptiliselt ja soovib sama probleemi ees kindlasti otsida paremat arstiabi. Ei ole mõtet

teha end õnnetuks ülekaalulisuse tõttu.

Kristi proovis ka omal käel kaalu kaotada ning käis enne Buduaari projektiga alustamist ühes Tallinna spordiklubis. Ta arvab, et ülekaalulisel on suurtes, 50 inimesega rühmatreeningutes üsna mõttetu üksinda ja õnnetuna rahmeldada. “Esiialgu ei ole vastupidavust ega õiget tehnikat ning motivatsioon on kiire kaduma. See on nagu massiüritus, kus igauks teeb, nagu oskab ja suudab, kuid see ei täida eesmärki,” ütleb Kristi.

Ta otsis ka abi toitumisspetsialistilt ja lasi ka teha toidutalumatuse testi, milles selgitatakse, milliseid toiduaineid tema immuunsüsteem ei talu. Sellised toidud tekitavad inimesele erinevaid terviseprobleeme, sealhulgas ka ülekaalulisust. Kristi räägib oma teekonnast, mille jooksul kaotas ta üle 20 kilo, meile lähemalt.

Mis tunne oli tuhandete inimeste jälgimise all kaalust alla võtta? Kas see tekitab lisastressi?

Kui ma avastasin Buduaari kodulehte, et otsitakse inimest kaalueksperimenti, siis juba lugesdes tekkis miski imelik ja kirjeldamatu tunne ja tundus,



et õnn naeratab mulle! Ainus külg, mis oma lugu kandideerimisele saates võib-olla nii väga ei meeldinud (mis siis n-ö võiduga kaasneb), oligi asjaga kaasnev avalikkuse tähelepanu. Mõtlesin selle aga enda jaoks sobivaks ja võitja saab selles loos olla nii või naa ainult üks – võin öelda, et olen lausa *jackpot*'i saanud.

Mis aga puutub mu blogi kommenteerijatesse, siis inimesi on igasuguseid. On neid, kes toetavad hea sõnaga ja on siirad ning rõõmustavad minuga koos edusammude üle, ning teised, kes halvustavad, olles lausa ebaviisakad. Mina andsin oma teekonnal maksimumi, sest minu jaoks ei eksisteeri poolikuid ja kehvasti tehtud asju. Jah, ma olen maksimalist ja ka sellel teekonnal sain oma pingutustele vastava tasu – ilusama keha, tervema hinge, kvaliteetsema elu...

See, et tuhanded inimesed minu tegemisi jälgisid, oli vägagi motiveeriv! Mul ei tekkinud kordagi mõtet, et ma ei suuda või ei taha jätkata, aga avalikkus ei oleks seda kindlasti ka võimaldanud. Minu jaoks oli väga olulisel kohal eesmärk, milleni oli soov jõuda – siht peab olema ja ilma tahtejõuta ei jõua kaugele.

Sa oled alla võtnud üle 20 kg ja see oli ka sinu algne eesmärk. Kas nüüd, kui oled selle saavutanud, oled mingid uued eesmärgid seadnud?

Minu eesmärk oli kaalu langetada 90-lt 70 kilole ehk siis miinus 20 kg. Saades kätte soovitud eesmärgi 70 kg, püstitasin enda jaoks uue eesmärgi – saada

Suurimaks elustiilimuutuseks on see, et ma armastan igasugust füüsilist aktiivsust ja sportimine on saanud minu elu lahutamatuks osaks, milleta ma enam elada ei suuda. Üllatun isegi, et minuga on see juhtunud, aga nii on – keha nõuab oma osa ja päev ilma füüsilise aktiivsusega ei ole minu puhul enamasti võimalik.

kaalule 65 kg. Täna aga kaalun 66 kg ning lõppeesmärgini on üks kilo! See on piisav – suuremat langust ma ei soovi, sest kondibuketis ma ka ilu ei näe. Ise aga peeglist vaadates näen, et pilt on nauditavaks saanud ja edaspidi keskendun lihase kasvatamisele.

Mis on koos kaalunumbriga muutunud sinu sees?

Minust on saanud väga-väga õnnelik ja rahulolev inimene. Ei mingit stressi, kui on soov riideid osta või mõnes peenes seltskonnas ilusate-peenikeste inimestega olla. Tunnen lõpuks ka ennast nende hulgas samasugusena, ning see tunne on ilus ja paneb särama. Need tunded on kirjeldamatud ja elul on hoopis teine kvaliteet. Soovitan selle poole püüelda – see tunne on imeline!

Mida ütleb su boyfriend sinu uue keha kohta?

Oma elukaaslase silmis olen muutunud ilusamaks ja kenamaks – ta ei väsi ka seda kordamast! Küll aga ta alles kohaneb nende muutustega, et minust on saanud keha poolest täitsa teistsugune naine. Ta oli

kogu mu teekonna jooksul mu suurim fänn ja elas mu tegemistele täiel rinnal kaasa. Ta ütleb, et olen olnud väga tubli oma treeningutes ning muutunud enesekindlamaks, rahulolevamaks ja lõbusamaks inimeseks. Ta on märganud, et mulle vaadatakse tänaval rohkem järele kui varem, ja tunneb selle üle uhkust, et tal on kena naine!

Mismoodi oled muutnud viimase aasta jooksul oma elustiili ja toitumist?

Suurimaks elustiilimuutuseks on see, et ma armastan igasugust füüsilist aktiivsust ja sportimine on saanud minu elu lahutamatuks osaks, milleta ma enam elada ei suuda. Üllatun isegi, et minuga on see juhtunud, aga nii on – keha nõuab oma osa ja päev ilma füüsilise aktiivsusega ei ole minu puhul enamasti võimalik.

Toitumise osas on aga suurim muutus see, et pidin hakkama armastama köögivilju. See oli alguses pisut raske, sest minu arvates ei olnud võimalik, et näiteks keedetud porgand saaks maitsev olla, aga praegu see ometigi on nii ja köögiviljad erineval kujul on mu igapäeva-

seks toiduks. Suur muutus on seegi, et ma ei tarbi enam alkoholi ja võimalusel eelistan sealihale linnuliha.

Räägi põgusalt, milline näeb välja sinu spordinädal – mitu päeva teed trenni, mis kell, kaua trenn kestab, mis trenni teed?

Kaalu langetamise algusfaasis treenisin keskmiselt kolm korda nädalas. Esialgu sõitsin lihtsalt veloergomeetril, ujušin ja käisin kõndimas, et vastupidavust tõsta ning treenisin veel ka jõusaalis. Kui üldine vorm ja vastupidavus parenes, hakkasin käima ka erinevates rühmatreeningutes, mille valimisel järgisin treeneri soovitusi teha neli-viis kardiotreeningut nädalas – kaks vastupidavustreeningut madalamal pulsil ja kaks intervalltreeningut. Treeningud kestavad keskmiselt 55 minutit ja valdavalt treenin õhtupoolikutel, sest see variant sobib mu elurütmiga ja muude kohustustega. Kuid vahel on mõnus ja värskendav ka hommikuti trennis käia.

Mina andsin oma teekonnal maksimumi, sest minu jaoks ei eksisteeri poolikuid ja kehvasti tehtud asju. Jah, ma olen maksimalist ja ka sellel teekonnal sain oma pingutustele vastava tasu – ilusama keha, tervema hinge, kvaliteetsema elu...

Kas sa nüüd tagantjärele oskad öelda, mida varem valesti või teisiti tegid, et omal käel kaalust alla ei saanud?

Üks-kaks korda nädalas treenimine ei aita kaalu langetada, küll aga on neli-viis tree-

ningkorda piisav, nagu minu kogemus näitab. Kindlasti oli viga ka see, et sõin varem liiga vähe köögivilju ja liiga palju näiteks pastatooteid. Ja üldlõpetuse sõin ma liiga vähe, arvestades, et päevas peaks olema kuus söögikorda.

Kas sul on tekkinud uusi hobisid või hakanud meeldima mingid tegevused, mis varem ülekaalulisena sulle ei meeldinud?

Ma võin vabalt minna ööklubisse ja tantsida varajaste hommikutundideni, ilma et ma väsinud oleks või esimeste liigutuste järel juba higist tilguks. Tantsida, olles seejuures täiesti kaine, on omaette nauding. Tõesti, ma ei käinud varem kunagi nii klubis, et mõnd *drink*'i ei joonud ja enamasti ma ka ei tantsinud. Selles osas olen täielikult pöördunud!

Kas sa saad oma kogemusest kinnitada, et endale head-paremat keelavad naisterahvad muutuvad tigidaks ja tujukaks? Olen sellest teooriast luge-

nud ja see on alati minu jaoks kummaline tundunud. Samas kui mõelda erinevatele maiustustele, mis kubisevad valgest suhkrust, mis päris kindlasti ei ole kasulikud, siis tegelikult on pikemas perspektiivis sellel ju

tõeliselt kahjulikud kõrvalmõjud meie tervisele. Seda peaksid inimesed endale teadvustama. Mina näiteks ei tarvita valget suhkrut pärast oma toiduainete talumatuse testi tulemuste saamist, sest test tuvastas ka selle, et minu organism ei talu seda toodet. Loomulikult ei ole võimalik 100% valget suhkrut vältida, sest seda on lisatud kõikjale (ka näiteks marineeritud kurkidele), aga juba see, et ma ostan minimaalselt valmistoodangut ja teen palju ise, kahandab võimalust seda mürki endale sisse süüa.

Mis oli selle aasta jooksul kõige olulisem muutus või trenni/toitumise nipp, mida sa varem ei teadnud ja mida teada said ning nüüd järgid?

Peamine muutus on see, et söön kuus korda päevas – hommikusöök, vahepala, lõunasöök, vahepala, õhtusöök, vahepala. See oli alguses keeruline, et mahutada oma päeva ja kõhtu nii palju toidukordi ja toitu, sest ma ei olnud harjunud nii palju sööma ega ka oma söögikordi nii täpselt planeerima. Samas ei ole võimalik ka vähem süües järgida toitumispüramiidi soovitusi ega vajalikke toidukoguseid oma menüüsse "süstida". Kui alguses pidin endale meelde tuletama, et pean vahepala sööma, siis nüüd annab keha juba ise märku, kui on vahepala aeg ja see tähendab enamasti näiteks mõne puuvilja või värske köögivilja söömist. Ka see on väga tavaline, et lahkun hommikul kodust kooritud porgandid karbiga käekotis kaasas. Jälgin sedagi, et sööksin energiasisalduse poolest toitu selliselt, et suudaksin selle ka ku-



SPORDIKOMPLEKT:
Adidase neonpluus 51,16 eurot
Adidase vest 51,16 eurot
Adidase püksid 46,36 eurot
Reeboki jalanõud 51,16 eurot



Ma võin vabalt minna öoklubisse ning tantsida varajaste hommikutundideni, ilma et ma väsinud oleks või esimeste liigutuste järel juba higist tilguks.

lutada. Kuna teen palju trenni, on see teema minu jaoks valutu, kuid unustada siiski ei saa.

Kas sale keha on pannud sind oma välimusele rohkem raha kulutama – kas tahad rohkem

ilusaid riideid osta või iluteenuseid tarbida?

Kuna mu kaal ja keha ikka veel muutuvad, olen proovinud end taltsutada, et ei ostaks meeletult riideid kokku, sest need jäävad jälle suureks... Kuid loomuli-

kult, nüüd, kus ma saan minna poodi ja osta ükskõik mida, sest kõik riided mahuvad selga, on ahvatlusi palju. Tahaks kõike, kohe ja palju, aga võtan asja siiski rahulikult ja mõistusega. Iluteenuste tarbimise viimaseks kogemuseks oli Ultratone ja see teeb tõesti imesid. Suured muutused kehal, mida silm näeb, kutsuvad järgmisi kogema. Õeldakse, et süües kasvab isu ja nii on ka iluprotseduuri-dega.

Kristi treeningkava

Vastupidavustreening kaks korda nädalas: treening jõusaalis või Pilatase süsteemi treeningud.
Intervalltreening kaks korda nädalas: Zumba, BodyProgress, PowerPlate või FunctionalTone.

Zumba on tantsuline treening, kus tantsitakse nii aeglase kui ka kiirete rütmide järgi, annab intervalltreeninguna hea koormuse südame vastupidavusele ja treenib lihased toonusesse. Lisaks on Zumba emotsionaalselt lõbus ja kaasahaarav.

BodyProgress ja **FunctionalTone** on sellised tunnid, mis algavad soojenduse ja lühikese kardiotreeninguga ning jätkuvad tõhusa lihastreeninguga, kus harjutused on valitud nii, et koormust saavad nii suured lihasgrupid kui ka väiksemad süvalihased. Suurematele lihasgruppidele tehakse harjutusi suurte koormustega, kasutades kange ja hantleid, väiksemad lihasgrupid saavad tööd funktsionaalseid harjutusi tehes.

PowerPlate on huvitav ja mitmekülgne seade, mis suurendab lihasjõudu ja vastupidavust, parandab koordinatsiooni ja tasakaalu, vähendab tselluliiti ja trimmib keha, kiirendab ainevahetust ja taastumist. Treening on ülesehitatud selliselt, et harjutusele seadmel järgneb harjutus matil, stepipingil, bosul vms ja nii vaheldumisi.

Kristi aasta möödus mitte ainult kaalu langetades, vaid elustiili muutes!

Buduaarile Kristi treener Monica Lauri

Mäletan meie esimest kohtumist Kristiga, tema positiivset hoiakut ja usaldust minu kui spetsialisti vastu ning rõõmutunnet selle üle, et ta oli valitud Buduaari aasta kaalujälgija projekti vedama.

Mõtlesin juba pärast meie esimest kohtumist, et Buduaaril on vedanud – ta on saanud endale kohusetundliku ja kogu asja tõsiselt võtva tüdruku, kes tunnetab oma vastutust nii lugejate kui ka projekti eestve-

dajate ees. Kristil on jätkunud terve selle aasta jooksul kohusetundlikku suhtumist nii treeningutesse kui ka kõigesse muusse projektiga kaasnevasse. Hoolimata sellest, et alustamine eelmise aasta



Kristi enne kaalulangetamist.
Foto: erakogu

sügisel ei olnud kerge – CitySpa terviseklubi avamine lükkus edasi, raske oli leida treeninguteks sobivaid kohti ja ka toitumise osas tuli kannatlikult otsida tavapärasest erinevaid lahendusi. Buduaar.ee lugejad on vahel Kristi kirjutisi kommenteerides avaldanud arvamust, et mis Kristil viga, talle tehakse kõik ette-taha ära ja ta ise peab väga vähe pingutama. Eelmisel sügisel Kristiga alustades imetlesin korduvalt tema tahtejõudu takistustest üle olla, igasugustes tingimustes jätkata ja uusi asju õppida. Kristi oli nõus treenima erinevates spordiklubides, osalema toitumiskursustel, tegema läbi erinevaid teste – ta oli otsustanud ennast käsile võtta ja eesmärgi poole liikuda, täpselt nii, nagu igaüks meist võiks soovi korral teha. Kui mõtleme kaalu langetamise peale, siis kindlasti soovib enamik meist, et see juhtuks nüüd ja kohe, et vähemalt poole aasta pärast oleks juba peaaegu soov-

kaal käes. Arutasime Kristiga palju selle üle ja leidsime ühise keele. Mis on meile tegelikult tähtis – kas iga hinna eest kor-raks soovkaal saavutada ja siis endiste harjumuste juurde tagasi tulles uuesti kaalu koguda või püüda sellel kaalu langetamise teel olles võimalikult palju oma elustiili muuta. Muuta seda nii, et kaaluprobleemid kaovad igaveseks ja endise mina asemele saame uue elujõust ja energiast pakatava persooni. Tähtis ei ole mitte ainult üks aasta, vaid kõik eesolevad aastad!

Inspiratsiooniks paljudele

Mul on tõesti hea meel selle üle, et Kristi valis endale teise tee – nüüdseks on kartlikust ja kõigesse ettevaatusega suhtu-vast tüdrukust saanud enesega rahulolev, julge ja hakkaja naine. Kristi kehalise võimekuse testid olid alustades väga kehvad, kuid praegu tunneb ta ennast hästi igasugustes treeningutes ja ülekaalu teema on unustatud. Ka toitumise osas on Kristi pidanud palju õppima – nüüd tunneb ta ennast enesekindlalt ka siis, kui valib teistsuguseid toite, teades, mis talle sobib, mis mitte. Toitumise osas ongi kõige raskem muutusi teha – meid ümbritsevad inimesed ei toeta tihti meie püüdlusi, samuti on raske vanadest harjumustest loobuda. Kristi on jõudnud nii kaugele, et endale sobimatutest toitudest loobub ta mitte sellepärast, et peab, vaid sellepärast, et tema

maitsemeel on juba muutunud, ning need muutused kestavad kogu elu.

Usun, et Kristi on olnud selle aasta jooksul paljudele inspiratsioon- ja motivatsiooniallikas. Kõige tähtsam on enda jaoks selgeks mõelda eesmärgid – otsus kaalu langetada, uusi asju õppida ja/või oma kehalist vormi parandada. Kui eesmärgid on selged, tulevad võimalused sinu ellu justkui iseenesest – tegelikkuses on sul tänu oma eesmärkide teadvustamise tekkinud võime sinule sobivaid võimalusi märgata. Soovin kõigile edasiviivaid eesmäärke ja jõudu ning jaksu nende poole püüdlemisel! 🍀

Monica Lauri

CitySpa peatreener
personaaltreener
www.tervisetreener.ee
www.cityspa.ee



Foto: erakogu